Janvier/février 2014

feelgood's news

Le nez, multi-talents
Respirer, sentir et bien plus

Du temps pour soi
En mode décompression

Poids de forme
Perdre ses kilos durablement

Le plein d'idées
Pour bien commencer l'année

© gettyimages

Bonne année !

Chère lectrice, cher lecteur

Chaque nouvelle année est propice à de bonnes résolutions. On remet les compteurs à zéro et on réajuste pour faire encore mieux… La pharmacie n'échappe pas à la règle.

Parmi nos priorités en 2014, la première consiste à répondre à vos attentes et à demeurer votre interlocuteur privilégié en matière de santé. Dans cette logique, nous poursuivrons les projets renforçant les liens de fidélisation avec notre clientèle.

De par notre métier, nos obligations vont bien au-delà du simple échange commercial. Ainsi trouverez-vous toujours une pharmacie ouverte, de jour comme de nuit, dimanche et jours fériés compris, parce que l'on ne choisit pas de tomber malade uniquement les jours ouvrables.

En tant que pharmacien(ne) indépendant(e), nous privilégions la qualité de nos prestations, la motivation et la formation de notre personnel, les services offerts ainsi que la disponibilité à notre clientèle.

Notre relation est basée sur la confiance et nous entendons continuer à vous offrir l'assurance d'un service pharmaceutique de qualité.

Pour en bénéficier, pas besoin de rendez-vous, il vous suffit de pousser notre porte. Notre équipe est toujours disponible pour vous écouter et vous conseiller.

Merci d'être fidèle à notre pharmacie et nos meilleurs vœux pour 2014 !

Votre pharmacienne/votre pharmacien

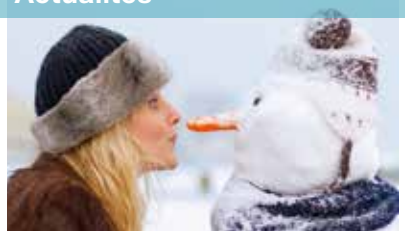
Le prochain numéro paraîtra en mars 2014.

Editeur et annonces : Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél. : 058 852 82 00, contact@winconcept.ch ; **Gestion du projet, coordination et création :** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil ; **Rédaction :** Irène Herbst, STO Pharmawerbung AG, Wil ; **Impression :** Galledia AG, Berneck ; **Changement d'adresse :** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's. D'autres thèmes ainsi que le magazine sont disponibles à l'adresse : **www.feelgoods-pharmacies.ch**
Liens utiles et suggestions de livres : Veuillez noter que la disponibilité des liens et des livres recommandés dans les articles a été vérifiée par le comité de rédaction. Sous réserve de modifications ultérieures.

imprimé en suisse

Retrouvez dans cette édition

Actualités



Le nez assume différentes fonctions. C'est lorsqu'il est bouché que l'on réalise généralement son impact sur la qualité de vie.

page 5

Bien-être

Trouver du temps pour soi au milieu du tumulte quotidien n'est pas toujours simple. Des conseils pour vous aménager des pauses détente.

page 15

Le point de vue des experts

Le début de l'année est l'occasion idéale pour retrouver son poids de forme. Quelques astuces pour vous accompagner dans votre démarche.

page 25

Sommaire

Actualités — page
Le nez, organe sensoriel essentiel 5

Feelgood's Viva
L'attente : un cadeau précieux 9

Astuces & conseils 13

Bien-être
Du temps pour soi 15

Zoom sur...
Une boule dans la gorge ? 19

Sous un autre angle
Bientôt la Saint-Valentin ! 21

SuDoKu 24

Le point de vue des experts
Retrouver son poids de forme 25

Savez-vous pourquoi ?
D'où viennent les calculs rénaux ? 29

Tour helvetica
En route pour le « silvesterchlausen » 31

Aujourd'hui en pharmacie 32

Toux due à un refroidissement ?

Désagréable et fatigante, la toux empêche aussi de dormir correctement. La toux n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme. L'envie de tousser et la quinte de toux qu'elle déclenche résultent de la tentative du corps de libérer les voies respiratoires et de se débarrasser des glaires et des corps étrangers.

Vous toussez continuellement sans arriver à vous débarrasser de ces glaires épaisses ? Bisolvon sirop à l'agréable goût de cerise fluidifie les sécrétions bronchiques encombrantes. La respiration est facilitée et la toux irritative atténuée. Bisolvon existe aussi sous la forme de Bisolvon KIDS sirop pour les enfants dès deux ans, à l'arôme fruité de fraise. Les capsules retard Bisolvon Ambroxol sont pratiques en déplacement. Grâce aux 1000 microperles contenues dans chaque capsule retard, Bisolvon Ambroxol retard permet un soulagement durable – une capsule agit toute la journée.

Vous n'arrivez pas à dormir la nuit parce qu'une envie tenace de tousser vous dérange ? Désormais, Bisolvon propose également un sirop contre la toux sèche. Bisolvon dextrométhorphane à l'agréable arôme d'abricot calme l'envie de tousser pendant six heures et vous permet de dormir tranquillement.

Bisolvon®
L'expert de la toux
Quel type de toux avez-vous?
Toux grasse?
Toux sèche?
Bisolvon
Fluidifie les mucosités visqueuses en cas de toux grasse
Bisolvon
Dextromethorphan
SIROP CONTRE LA TOUX
Pour le traitement symptomatique de la toux sèche d'irritation
Bisolvon
Bisolvon® aide contre la toux grasse et maintenant aussi contre la toux irritative sèche
www.bisolvon.ch
Veuillez lire la notice d'emballage.
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

© gettyimages

Le nez, organe sensoriel essentiel

Le nez ne sert pas seulement à respirer, il sert aussi à sentir. Véritable système de climatisation, il purifie l'air, l'humidifie et le tempère. C'est lorsqu'il est bouché que l'on réalise généralement l'impact de cet organe sensoriel sur la qualité de vie.

En lien direct avec le pharynx et les sinus

Le nez est propre à chacun, du moins, vu de l'extérieur. Mais sa structure interne est la même chez tous. Elle se compose de la cavité nasale, divisée en deux parties (droite et gauche) par la cloison nasale. Des deux côtés de la cloison se trouvent les cornets, sortes de plaques qui surplombent la cavité nasale. Les sinus (sinus maxillaire ou sinus frontal, par exemple) sont reliés au nez par de petites ouvertures et servent de caisse de résonance à la voix. Dans la partie arrière de la cavité nasale, des ouvertures facilitent la transition de l'air inhalé vers le pharynx. La cavité nasale est entièrement tapissée d'une muqueuse nasale hydratée et bien vascularisée.

Un organe multifonctionnel

Chaque jour, on inspire et expire environ 20 000 fois. A chaque inspiration, des particules de poussière, des polluants et des micro-organismes pathogènes (bactéries, champignons, virus) peuvent pénétrer dans les voies respiratoires. Les poils qui poussent à l'entrée des narines bloquent l'accès des corps étrangers à l'appareil respiratoire. De même, l'éternuement est un réflexe servant à expulser les intrus.

Le nez agit comme un véritable système de climatisation grâce à la muqueuse nasale, dont le rôle consiste à purifier, humidifier et tempérer l'air inspiré avant qu'il ne pénètre dans les poumons. Elle se compose de millions de cellules dotées de cils vibratiles, entre lesquelles se trouvent des cellules calciformes. Ces dernières sécrètent un mucus aqueux, qui humidifie la surface de la muqueuse et la maintient hydratée. Les cils vibratiles déplacent le mucus vers le pharynx, où les micro-organismes qui adhèrent aux sécrétions sont ingérés puis neutralisés dans l'estomac. La muqueuse, très vascularisée, assure le réchauffement de l'air inhalé. Plus il fait froid, plus la microcirculation augmente au niveau de la muqueuse, réchauffant ainsi l'air inhalé.

Odeurs et parfums

Le nez est aussi le siège de la muqueuse olfactive composée de cellules spécifiques. Avoir un bon odorat était à l'époque préhistorique une nécessité pour survivre. Une mauvaise odeur peut arrêter le réflexe respiratoire, de sorte à ne pas inhaler les éventuelles substances nocives. Les voies nerveuses transmettent les informations des cellules olfactives au cerveau, y compris vers la zone cérébrale responsable de la mémoire et des émotions. C'est pourquoi on se souvient des odeurs. Ainsi, parfois, ne peut-on pas « sentir » quelqu'un.

Suite en page 7

Echinadoron® pastilles à sucer. Pour un hiver en parfaite santé.

En cas d'inflammation de la gorge - Echinadoron® pastilles à sucer

Weleda propose des médicaments de haute qualité, qui stimulent les défenses de notre système immunitaire. Ils ont fait leurs preuves contre les refroidissements, la grippe et la fièvre, soulagent les douleurs aiguës et favorisent une bonne santé globale. Cela permet au corps de se rétablir activement et de restaurer son équilibre intérieur. **En accord avec l'être humain et la nature.** www.weleda.ch

Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage. www.swissmedicinfo.ch Weleda SA, 4144 Arlesheim, Suisse

Enrhumé?

NasobeL® libère les voies respiratoires et agit contre le rhume.

027386-11/2012

NasobeL®
Sous forme de comprimés effervescents pour inhalation et de spray contre le rhume.
Libère les voies respiratoires et agit contre le rhume.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.
sanofi-aventis (suisse) sa, 1214 Vernier GE

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE

Si les nez sont différents, leur anatomie est identique

L'odorat est par ailleurs étroitement lié au goût. On le constate lorsque la muqueuse nasale est congestionnée, suite à un rhume : les aliments n'ont quasiment plus de saveur !

Nez qui coule ou nez bouché

En cas de rhume, la production de mucus augmente, le nez coule. Au fil du temps, la muqueuse se congestionne et finit par bloquer l'orifice nasal. La respiration par le nez devient impossible. Elle est aussi difficile en cas d'allergies, en raison de l'inflammation des muqueuses qui augmente les sécrétions. Enfin, les polypes nasaux, des protubérances bénignes de la muqueuse nasale, peuvent également entraver la respiration.

Et lorsque le fonctionnement des cils vibratiles est altéré par la fumée de cigarette ou un rhume, les sécrétions ne sont plus éliminées ; la toux apparaît alors comme un mécanisme de nettoyage pour les bronches.

© gettyimages

Le conseil de votre pharmacie

Soins du nez

- L'air sec peut épaissir les mucosités, de sorte que les cils vibratiles ne parviennent plus à évacuer les micro-organismes, favorisant ainsi les refroidissements.
- L'humidification du nez avec des gouttes, des sprays ou des lavages à base de sels minéraux aide à conserver une muqueuse nasale humide, en bonne santé et donc à prévenir les rhumes. Avec la pollution de l'air, le tabagisme et le pollen en été, il est judicieux de les utiliser pour nettoyer les fosses nasales.
- En pharmacie, vous trouverez toute une gamme de produits adaptés, y compris à base de plantes, pour les soins du nez et pour vous soulager en cas de rhume ou de refroidissement.

Que faire en cas de rhume ?

Pour vous moucher, préférez les mouchoirs en papier jetables. Les gouttes ou sprays aident à ouvrir les voies nasales obstruées. Ils décongestionnent les muqueuses et facilitent la respiration mais ne doivent pas être utilisés plus de cinq jours, car ils induisent une accoutumance. Les médicaments qui fluidifient les sécrétions nasales s'avèrent également utiles. En cas de refroidissement, les préparations à base d'échinacée rouge raccourcissent la durée des symptômes en stimulant les défenses immunitaires.

Les inhalations s'avèrent également très utiles si les sinus sont encombrés, par exemple en cas de sinusite. Elles stimulent la microcirculation de la muqueuse nasale et diluent les sécrétions épaisses. Les fleurs de camomille ont des propriétés anti-inflammatoires, tandis que les huiles essentielles de pin ou de pin des montagnes sont plutôt expectorantes. N'inhalez pas de vapeur trop chaude. Utilisez un inhalateur à vapeur avec embout nasal et buccal, en vente dans votre pharmacie. Par ailleurs, certaines huiles essentielles peuvent être problématiques pour les patients asthmatiques et les enfants. Demandez conseil en pharmacie.

Alexandra Werder

Humidifiez votre nez tous les jours à l'aide d'un spray à l'eau de mer pour conserver une muqueuse nasale en bonne santé et prévenir les refroidissements.

Vicks VapoRub

Facilite la respiration et permet un sommeil de qualité.

Dès que les températures baissent, le risque de refroidissement augmente. Le froid, l'humidité et les courants d'air affaiblissent le système immunitaire et facilitent la tâche des virus. En moyenne, un adulte souffre de refroidissement trois fois par an et un enfant même six fois.

Il n'est pas possible de combattre les virus, mais différents médicaments permettent d'atténuer et de rendre plus supportables les symptômes désagréables, tels que les maux de gorge, le rhume et la toux. Boire beaucoup, rester au calme et dormir suffisamment favorise le processus naturel de guérison.

Vicks VapoRub soulage la toux, le rhume et les maux de gorge
Vicks VapoRub est une pommade à frictionner ou à inhaler. Elle est utilisée chez l'enfant et l'adulte en cas de refroidissements s'accompagnant de toux, de rhume et de maux de gorge. Les huiles essentielles contenues dans Vicks VapoRub ainsi que certains composants de celles-ci sont en partie absorbés par la peau et inhalés. Frictionnée sur la poitrine, le cou et le dos avant le coucher, la pommade facilite la respiration et permet un sommeil de qualité. La pommade doit être utilisée avec prudence chez l'enfant de deux à sept ans.

Vicks VapoRub peut également être inhalé chez l'adulte et l'enfant de plus de six ans. A cet effet, diluer plusieurs fois par jour une cuillerée à café de pommade dans un récipient contenant un litre d'eau très chaude (non bouillante). Puis inhaler avec précaution les vapeurs pendant 10 à 15 minutes, de préférence les yeux fermés.

L'attente : un cadeau précieux

© istockphoto / gettyimages

Le stress engendre l'impatience. Pour beaucoup de gens, attendre au volant, au travail ou à un quelconque moment de la journée rime avec perte de temps. Pourtant, ces instants pourraient être utilisés de manière positive. Mode d'emploi.

Du temps perdu… à valoriser

Dans les embouteillages, à la gare, chez le médecin, à la caisse… On passe son temps à attendre. Cette situation à laquelle beaucoup de gens réagissent avec impatience est souvent perçue comme une perte de temps ou l'impression de ne pas maîtriser son emploi du temps. Il est donc important de réfléchir à l'usage raisonné de ces temps « morts ». Parce que l'attente offre beaucoup de possibilités, entre autres celle d'avoir enfin du « temps pour soi ».

Gym du cerveau

Lorsque l'attente est prévisible, on peut s'y préparer. Il s'avère utile d'emporter avec soi de quoi faire passer le temps : de la lecture, un lecteur MP3 pour écouter de la musique ou un smartphone pour s'adonner à des jeux comme le SuDoKu. Il est également utile de glisser de quoi écrire dans son sac à main : pour rédiger sa liste de courses, planifier certaines tâches ou pour dessiner ou écrire un texte.

Si l'attente est imprévue, pourquoi ne pas mettre à profit ce temps pour faire travailler ses neurones ? Récitez vos tables de multiplication ou testez vos limites en matière de calcul mental ! Vous pouvez également jouer avec la langue, en cherchant par exemple, dans un contexte donné, un maximum de mots qui riment ou en formant des mots qui s'enchaînent, le mot suivant commençant avec la dernière lettre du mot précédent. L'attente offre également un espace de rêverie et d'imagination. Vous rencontrerez peut-être une personne qui stimulera votre imaginaire et à laquelle vous attribuerez une vie passionnante !

Et si vous vous muscliez « en attendant » ?

A l'aide d'exercices simples, vous pouvez utiliser ces temps morts pour améliorer votre condition physique :

- Gym express au volant : serrez vos muscles fessiers pendant 10 secondes, puis vos abdominaux pendant 10 secondes et relâchez. 5 répétitions par groupe

Suite en page 11

Fluidifie les mucosités dues à la toux: ACC Sandoz® 600 1× par jour

Avec double effet:
ACC Sandoz® 600 facilite l'expectoration et libère les voies respiratoires.

Plus d'informations sur www.generiques.ch ou www.swissmedicinfo.ch

SANDOZ
Une saine décision

a Novartis company

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, www.generiques.ch

WERBEANSTALT.CH

L'attente offre de nombreuses possibilités

musculaire contribuent à embellir votre silhouette. Vous pouvez aussi renforcer le haut du corps en plaçant vos mains de chaque côté du volant tout en exerçant une pression vers le volant. Contractez les muscles pendant environ 30 secondes, puis relâchez et répétez plusieurs fois l'exercice. Inversement, gardez vos mains au même endroit, mais exercez une pression vers l'extérieur du volant pour renforcer les muscles de la ceinture scapulaire.

- Au bureau ou dans une salle d'attente : asseyez-vous en écartant vos pieds de la largeur des épaules et placez vos mains à l'intérieur des genoux, la main droite sur le genou droit, la main gauche sur le genou gauche (photo 1). Serrez à présent les genoux vers l'intérieur et exercez une contre-pression avec les mains. Maintenez la tension pendant 30 secondes et répétez l'exercice plusieurs fois. Exécutez l'exercice inverse en plaçant vos mains à l'extérieur des genoux ; poussez les genoux vers l'extérieur tout en exerçant une contre-pression avec vos mains (photo 2).
- Dans la file d'attente à la caisse ou devant la machine à café : contractez les muscles fessiers puis de vos cuisses pendant 10 secondes chacun, puis relâchez. Répétez l'exercice jusqu'à ce que votre tour arrive !
- Si vous attendez le bus ou le train et que vous avez un sac ou une mallette, tenez fermement la poignée et essayez de l'écraser. Maintenez la pression pendant environ 10 secondes. Les multiples répétitions musclent vos mains et vos avant-bras.

Pour des mollets galbés et une bonne circulation des jambes, mettez-vous sur la pointe des pieds puis redescendez en collant le talon au sol. Répétez l'exercice plusieurs fois (photos 3 et 4).

- Autre astuce pour un mini-massage : placez le pouce droit sur la paume gauche sous le majeur et l'annulaire. Massez ce point pendant une minute en exerçant une légère pression, puis changez de main. Cela stimule des zones réflexes spécifiques qui favorisent la paix intérieure (photo 5).

A quand la prochaine attente ?

Texte : Kurt Meyer

Photos : Annina Brändle, Professeur de gymnastique et de danse, photographiée par Men Curdin Barth

Alors, vos lèvres
sont-elles prêtes?
Bepanthol®
Le soin haute protection.
En vente dans votre
droguerie.
www.bepanthol.ch
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich
Bepanthol
Lèvres
Lipstick

LABORATOIRES
KLORANE
BOTANIQUE DE PRÉCISION
Le meilleur de la nature pour de beaux cheveux,
en pleine santé
Votre cadeau
Un sac
shopping
tendance*
*A l'achat de 2 produits de la gamme Klorane capillaire.
Taille: 28 x 13 x 32 cm. Dans la limite des stocks disponibles.
Disponible dans les pharmacies participantes.
www.klorane.ch

Pour consulter des informations actuelles sur la santé :
www.feelgoods-pharmacies.ch/fr

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou des astuces de saison ?
Votre pharmacienne/pharmacien se fera un plaisir de vous conseiller.

Des défenses immunitaires au top

L'hiver est propice aux refroidissements. Le système immunitaire a donc besoin d'un sérieux coup de pouce ! Et cela passe inévitablement par une alimentation riche en vitamines et en oligoéléments. La pratique régulière d'une activité physique en plein air, les pauses et une bonne qualité de sommeil aident aussi l'organisme à mieux combattre virus et autres microbes. Une autre manière de renforcer votre « bouclier de protection » consiste à prendre des préparations vitaminées et des produits à base de plantes médicinales. Demandez conseil dans votre pharmacie.

Soins des cheveux en hiver

Pendant la saison froide, les cheveux sont mis à rude épreuve. Chauffage, écharpes, cols de manteaux et pulls à col roulé les rendent cassants. Les pointes sont également plus fourchues. Des soins particuliers s'imposent ! Vous trouverez dans votre pharmacie divers shampooings et après-shampooings protecteurs aux extraits de plantes. Veillez aussi à manger équilibré et à boire quotidiennement environ 1.5 litre d'eau. Enfin, accordez-vous régulièrement des moments de détente, le stress permanent réduisant la circulation sanguine, y compris au niveau des racines de vos cheveux.

EAU THERMALE
Avène

Soin anti-âge dermatologique efficace,
pour tout type de peau et tout âge

YsthéAL Eluage Sérénage

VOTRE CADEAU:
Un set **découverte*** au choix,
pour l'achat d'**un** produit anti-âge
Eau thermale Avène!

* 3 sets d'échantillons YsthéAL, Eluage et Sérénage au choix. Dans la limite des stocks disponibles.

Disponible dans les pharmacies participantes.

Pierre Fabre

www.eau-thermale-avene.ch

Eucerin®

RECOMMANDE PAR LES EXPERTS DE LA PEAU

Le N° 1*
avec 5x PLUS
D'ACIDE HYALURONIQUE**

Comble les rides, même les **plus profondes,** de l'intérieur – sans injection

HYALURON-FILLER

Action du mois
à moins de 40.-***

Disponible dans les pharmacies participantes.

* IMS MAT octobre 2013, soin anti-âge en pharmacies et drogueries dans toute la Suisse
** Par rapport aux soins de jour et de nuit HYALURON-FILLER précédents
*** Il appartient au commerçant d'établir le prix de vente au consommateur, jusqu'à épuisement des stocks

www.Eucerin.ch

© gettyimages

Du temps pour soi

Pas toujours facile de trouver du temps pour prendre soin de soi, vu le rythme trépidant du quotidien. S'offrir un moment de relaxation, un bain, un sauna, un hammam ou tout simplement faire une pause devient un luxe. De précieux conseils pour vous reconnecter avec votre corps.

Un répit après les fêtes

La période des fêtes n'est pas de tout repos, la pression monte pour que tout soit parfait. Maintenant que tout s'est bien déroulé, et si vous preniez un peu de temps pour vous, rien que pour vous ? Vous êtes plus jogging que yoga, plus fitness que méditation ? Qu'à cela ne tienne ; bougez à votre rythme, selon votre personnalité et vos besoins. Il suffit parfois d'une simple promenade ou d'un bon livre pour s'évader et se détendre. Quelle que soit l'option pour laquelle vous optez, la meilleure façon de prendre soin de soi et de son corps est encore de s'écouter et de respecter ses propres besoins.

Le bonheur est dans le bain

Véritable fête de l'eau et des sens, le bain se pratique tel un rituel de bien-être, apportant tour à tour détente, vitalité et beauté. Sa température est fonction de l'objectif visé : relaxation nerveuse ou musculaire ou, au contraire, action dynamisante. Entre 34 et 38°C, un bain est relaxant. La chaleur provoque une dilatation des pores et augmente le flux sanguin, moment de détente qui s'accompagne même d'une élimination des toxines.
Il n'y a pas vraiment de moment idéal pour s'y plonger : avant de dormir pour se détendre, au petit matin pour faire le plein d'énergie ou le dimanche pour paresser avec un bon bouquin. Pour profiter pleinement de ces quelques précieuses minutes de sérénité, il importe de soigner les détails (lumière, silence, confort). Voici quelques astuces qui feront la différence : un éclairage à la bougie, le portable éteint, une serviette-éponge moelleuse placée sous la nuque. Le petit plus : terminer

Suite en page 17

REMEDERM – SOINS INTENSIFS POUR LA PEAU TRÈS SÈCHE

HYDRATE INTENSÉMENT, NOURRIT ET RENFORCE LA FONCTION DE BARRIÈRE

De précieuses substances très concentrées soignent, protègent et hydratent la peau. Les produits Remederm sont hypoallergéniques et ont une tolérance cutanée optimale. Ils conviennent parfaitement aux bébés et aux enfants. Ils sont disponibles en version légèrement parfumée ou sans parfum.

GRATUIT avec chaque produit Remederm: Remederm Crème Visage (10 ml), valeur CHF 7.20 Jusqu'à épuisement des stocks.

Disponible dans les pharmacies participantes.

pelsano®

protection et soin pour une peau saine

À l'extrait de tournesol

L'engagement de Pelsano

- sans parabène
- sans colorants
- parfum sans allergènes
- selon les dernières découvertes dermatologiques
- développé et fabriqué en Suisse

Exclusivement en vente en pharmacies et drogueries. Iromedica SA, 9014 St-Gall. www.pelsano.ch

Disponible dans les pharmacies participantes.

Suite de la page 15

Prendre soin de soi : s'écouter, respecter ses besoins

par une douche fraîche de quelques secondes pour tonifier la peau et activer la circulation.

La relaxation pour dénouer les tensions

L'erreur serait de penser que la relaxation est une méthode complexe, exigeant un long apprentissage. C'est davantage une habitude à prendre, qui doit devenir quotidienne, en vous y consacrant, par exemple, avant de dormir. Consacrez 15 minutes par jour à cette méthode douce, qui dénoue les tensions des muscles et des articulations.

Quelques mouvements pour découvrir la relaxation :

- Allongé(e) sur le dos, les yeux fermés, les jambes légèrement repliées, prenez un genou et plaquez-le contre votre poitrine pour relaxer le bas du dos. Maintenez la position pendant quelques instants et procédez de même avec l'autre jambe.
- A genoux, fesses sur les pieds, mains croisées derrière le dos, posez la tête contre le sol. Détendez-vous, oubliez tout ce qui vous entoure. Imaginez que vous pesez très lourd et que votre front s'enfonce dans le sol. Gardez la position pendant au moins une minute.

Chaleur sèche ou douces vapeurs ?

Rituel finlandais depuis plus de 2000 ans, le sauna est une tradition sociale et familiale au pays des lacs glacés et des forêts bleues, utilisant la chaleur sèche. Apprécié pour les bienfaits qu'il procure (stimulation de la circulation sanguine, élimination des toxines ou assouplissement musculaire), il fait de plus en plus d'adeptes. La pratique régulière du sauna procure un bien-être, en éliminant notamment les tensions d'une journée agitée. Trop chaud pour vous ? Dans ce cas, préférez le hammam. Héritage oriental des étuves antiques, le hammam n'est autre qu'un bain de vapeur à 50°C. La chaleur, saturée à 100 % d'humidité, laisse une impression de douceur et se supporte aisément, grâce à la vapeur d'eau. La température élevée calme les tensions musculaires ainsi que les courbatures et favorise le sommeil : les glandes sudoripares sécrètent de la sueur et éliminent les déchets, nettoyant l'épiderme en profondeur. La peau se ramollit, favorisant l'évacuation des cellules mortes : l'exfoliation est recommandée en fin de séance. On peut aussi ajouter à la vapeur d'eau des essences d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes.

S'accorder une pause beauté

Il existe plusieurs façons de prendre soin de son corps. Vous pouvez aussi vous réserver une petite séance de manucure et de pédicure. Prenez le temps de les réaliser vous-même. Cuticules, limage, ponçage, hydratation... Ne laissez rien au hasard. Sinon, profitez-en aussi pour vous faire un gommage, un masque, ou encore prendre un bon bain chaud avec des bougies et des huiles essentielles.

Et si la pause beauté en solitaire ne vous tente pas, il est aussi possible d'organiser un après-midi « pose de vernis » ou maquillage entre amies.

Sophie Membrez

© corbis

Véritable fête de l'eau et des sens, le bain se pratique tel un rituel bien-être, apportant tour à tour détente, vitalité et beauté.

Bain dynamisant aux plantes aromatiques

- 125 g de verveine
- 125 g de menthe
- 125 g de romarin
- 125 g de serpolet (en herboristerie)

Ces plantes aromatiques sont connues pour leur effet coup de fouet. Mélangez-les dans quatre litres d'eau bouillante. Laissez infuser un quart d'heure, filtrez puis versez dans l'eau d'un bain très chaud (37/38°C). Vous pourrez ainsi inhaler à pleins poumons la vapeur tonifiante de cette infusion.

S’endormir plus facilement et mieux dormir.

Avez-vous parfois des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous pendant la nuit? Vous n’êtes pas une exception. Beaucoup de personnes souffrent occasionnellement de tels troubles. Or, un bon sommeil est un besoin fondamental de l’être humain et une condition indispensable à sa performance physique et mentale.

Benocten favorise l’endormissement et le maintien du sommeil. Grâce à son principe actif, la diphénhydramine, il agit environ 15 à 30 minutes après la prise. Benocten est disponible dans votre pharmacie sous forme de gouttes ou de comprimés, sans ordonnance.

Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d’emballage.

Medinova SA, Zurich

medinova

© Universität Basel

Une boule dans la gorge ?

Les troubles de la région pharyngée sans raison médicale sont très répandus. Les patients souffrant de « Globus sensations » sont rarement soignés. Une étude menée actuellement à l'Université de Bâle et financée par le Fonds national suisse étudie de nouvelles options thérapeutiques.

Un mal déjà connu du temps d'Hippocrate

Des expressions telles que « ravaler sa colère », « avoir un chat dans la gorge », « avoir une boule dans la gorge » ou « avoir la gorge serrée » suggèrent un lien intime entre le psychisme et les troubles de la région pharyngée. Près d'une personne sur dix souffre à un moment donné de sa vie de sensations inexplicables au niveau de la gorge, qui peuvent durer des mois, voire des années. Hippocrate, le père de la médecine, en faisait déjà état en 450 avant JC. Aujourd'hui, cette maladie est connue sous le nom de « Globus sensations ».

Comme un corps étranger dans la gorge

Déglutir, un réflexe automatique et généralement inconscient, est un supplice pour les personnes atteintes de globe hystérique. Pour elles, les activités quotidiennes qui impliquent la zone pharyngée comme manger, boire, respirer et parler sont limitées. Elles se plaignent de raclements de gorge fréquents ou de déglutition pour faire passer la sensation pénible d'un corps étranger dans la gorge. Certains ressentis liés aux « Globus sensations », comme la sensation de cheveux, de miettes ou de glaires dans la gorge ou une forte sensation de pression peuvent porter atteinte à la qualité de vie. L'origine de ces impressions est encore largement méconnue. Les facteurs en jeu sont probablement les tensions, le stress ainsi qu'une attention accrue aux perceptions dans la région pharyngée.

Les signes du « Globus sensations »

Les questions suivantes aident à détecter une personne affectée par ce syndrome :

- Ressentez-vous souvent des sensations gênantes dans la gorge ?
- Souffrez-vous régulièrement de troubles dans la région de la gorge ?
- N'y a-t-il aucune cause organique manifeste qui expliquerait ces symptômes ?

Si vous répondez par l'affirmative à ces trois questions, consultez un spécialiste pour savoir si vous souffrez de « Globus sensations ».

Que faire si l'on est concerné ?

A ce jour, il n'existe malheureusement que peu de connaissances scientifiques pour traiter les « Globus sensations ». Dans le cadre d'une étude financée par le Fonds national suisse, des chercheurs de l'Université de Bâle examinent actuellement ce syndrome et tentent de traiter les symptômes des patients à l'aide de la psychothérapie.

Prof. Dr Gunther Meinlschmidt et Canan Özden
Université de Bâle, Faculté de psychologie,
Département de psychologie clinique et d'épidémiologie

Solmucol Toux grasse

Vous laisse respirer à pleins poumons.

En cas de grippe et de refroidissements avec formation excessive de mucus, la gamme Solmucol Toux grasse dissout le mucus et libère les voies respiratoires. Naturellement exempt de colorants, lactose, gluten, alcool et sucres cariogènes, Solmucol toux grasse plaît aux grands comme aux petits.

Disponible en comprimés effervescents, granulés ou comprimés à sucer au goût d'orange, ainsi qu'en sirop au goût abricot/tropical ou fraise/framboise. Solmucol Toux grasse se décline en une large gamme de produits offrant un traitement optimal, adapté à toute la famille. Si vous traitez, dès le début, votre toux due à un refroidissement avec de la N-acétylcystéine, vous pouvez limiter le risque de surinfection bactérienne. En effet, la N-acétylcystéine dissout le mucus et facilite l'expectoration. Ainsi, vous privez les bactéries – au moins en partie – d'un terrain favorable. De plus, la muqueuse peut reprendre plus rapidement son action nettoyante. Certes, la N-acétylcystéine ne remplace pas un antibiotique, mais elle peut éventuellement vous éviter de devoir en prendre un.

- Exempt de colorants, lactose et gluten.
- Sans alcool et sucres cariogènes.
- Large gamme pour un traitement optimal:
  - Sirop
  - Granulé
  - Comprimés à sucer
  - Comprimés effervescents

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA

Remue le monde.

© gettyimages

Bientôt la Saint-Valentin !

Les mauvaises langues disent que la Saint-Valentin a été inventée par les fleuristes. C'est faux. Le point sur la fête des amoureux et sur l'amour, qui fait tourner la tête.

Une tradition anglaise très ancienne

La Saint-Valentin est chère au cœur des fleuristes, mais d'autres commerçants ont également le sourire aux lèvres ce jour-là. Le 14 février veut en effet que les amoureux s'offrent des fleurs, des chocolats, de jolies cartes, des cœurs en tissu, de petits et de grands cadeaux, de préférence en forme de cœur. Pourtant, en Suisse, le jour de la Saint-Valentin ne se fête que depuis quelques années. Auparavant, cette fête était surtout connue aux Etats-Unis, où l'on s'offrait essentiellement des cartes. Le but du jeu consistait à recevoir un maximum de cartes, car plus on en recevait, plus cela signifiait que l'on était apprécié. Au Royaume-Uni, la Saint-Valentin est une tradition vieille de plusieurs siècles. Ce sont les immigrants qui l'ont fait connaître en Amérique. Les soldats américains l'ont à leur tour amenée en Allemagne pendant la Seconde Guerre mondiale.

Origine inexpliquée

Bien que l'on ne connaisse pas précisément l'origine de la journée des amoureux, il y a des histoires auxquelles on aimerait croire. Ainsi, on dit que la Saint-Valentin remonte au poète anglais Samuel Pepy qui, le 14 Février 1667, aurait écrit une lettre d'amour à sa femme. Elle en aurait été tellement ravie qu'elle lui aurait envoyé un bouquet de fleurs pour le remercier. Après quoi, ce geste a été repris dans toute l'Angleterre. Autre origine possible, le fameux « valentinage » qui avait lieu à la cour d'Angleterre au XIVe siècle et durant lequel les « Valentins » (futurs promis) dédiaient des poèmes et des chansons à leurs « Valentines » (futures promises). Mais l'histoire la plus ancienne remonte au IIIe siècle, à un évêque de Terni nommé Valentin. Ce dernier mariait les couples, y compris les soldats qui, sur ordre de

Suite en page 23

Le meilleur des soins pour vos ongles

DURCISSEUR PROTECTEUR
Le durcisseur protecteur DIKLA renforce les ongles fins et cassants, vos ongles sont plus solides et moins fragiles.

CURE RESTRUCTURANTE
La cure restructurante DIKLA redonne force et solidité aux ongles. Elle favorise la régénération et répare la peau sensible des ongles.

DURCISSEUR EXPRESS
Le durcisseur DIKLA renforce les ongles et améliore leur élasticité. Il favorise en outre la pousse de vos ongles.

CURE INTENSIVE
La cure intensive DIKLA stimule la régénération et la formation de vos ongles tout en améliorant leur élasticité. Le beurre de karité et le panthénol préviennent la formation de cuticules sèches.

DIKLA
SWISS PROFESSIONAL MANICURE

Disponible dans les pharmacies participantes.

www.dikla.ch

En cas de grippe et de refroidissement – soulage la bronchite aiguë

Aussi en comprimés

Umckaloabo®
L'Original

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.

Consulter la notice d'emballage.

SCHWABE
Tiré de la nature.
Pour votre santé.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.

Suite de la page 21

Les amoureux : dopés à l'endorphine, hormone du bonheur

l'empereur Claude, devaient rester célibataires, ce qui a causé sa perte. Selon la légende, il a été décapité le 14 février 269, bien que la date exacte ne soit pas connue. Son jour anniversaire est introduit en 469 après J.-C. par le pape Gélase Ier, avant d'être à nouveau retiré du calendrier romain en 1969. Bien entendu, l'Eglise catholique avait associé la mort de Valentin à un jour férié dans la Rome antique. Le 14 février était le jour où l'on célébrait Junon, la déesse du mariage et des naissances. A l'époque déjà, les femmes recevaient des fleurs ce jour-là. Bien que l'on ne sache toujours pas qui a inventé la Saint-Valentin, l'honneur des fleuristes est donc sauf.

L'amour fait tourner les têtes

Franchement, ils ne sont pas tout à fait nets ces amoureux. Ils n'ont ni faim ni sommeil. Ils oscillent entre douce rêverie et sourire niais. S'ils le pouvaient, ils serreraient tout le monde dans leurs bras, tout le temps. Les amoureux présentent des symptômes tels que palpitations, difficultés de concentration, troubles de la perception. Corps et esprit sont en état de siège. Pas étonnant, disent les scientifiques, que l'état amoureux se développe dans la même zone cérébrale que les troubles compulsifs obsessionnels et la toxicomanie. En Indonésie, où aujourd'hui encore, de nombreux mariages sont arrangés, on dit que les amoureux ont la « maladie des jeunes gens ». Et pourtant, l'amour a la cote. Quand on est amoureux, on voudrait que ça dure toujours et quand on ne l'est pas, on aimerait le devenir. Pourquoi ? Parce que l'amour rend tout simplement heureux. L'anthropologue américaine Helen Fisher explique cet état par la sécrétion de dopamine, un neurotransmetteur aussi appelé l'hormone du bonheur, qui inonde littéralement le cerveau des amoureux. Les premières difficultés apparaissent au bout de trois à six mois, lorsque l'ivresse de l'état amoureux s'estompe. Pour certains, sans les lunettes roses, c'est la déception. D'autres ont plus de chance, car l'amour commence. Le psycho-sociologue Manfred Hassebrauck déclare que « d'un point de vue biologique, l'état amoureux permet la survie de l'espèce. La reproduction est assurée avant même d'avoir repris ses esprits ».

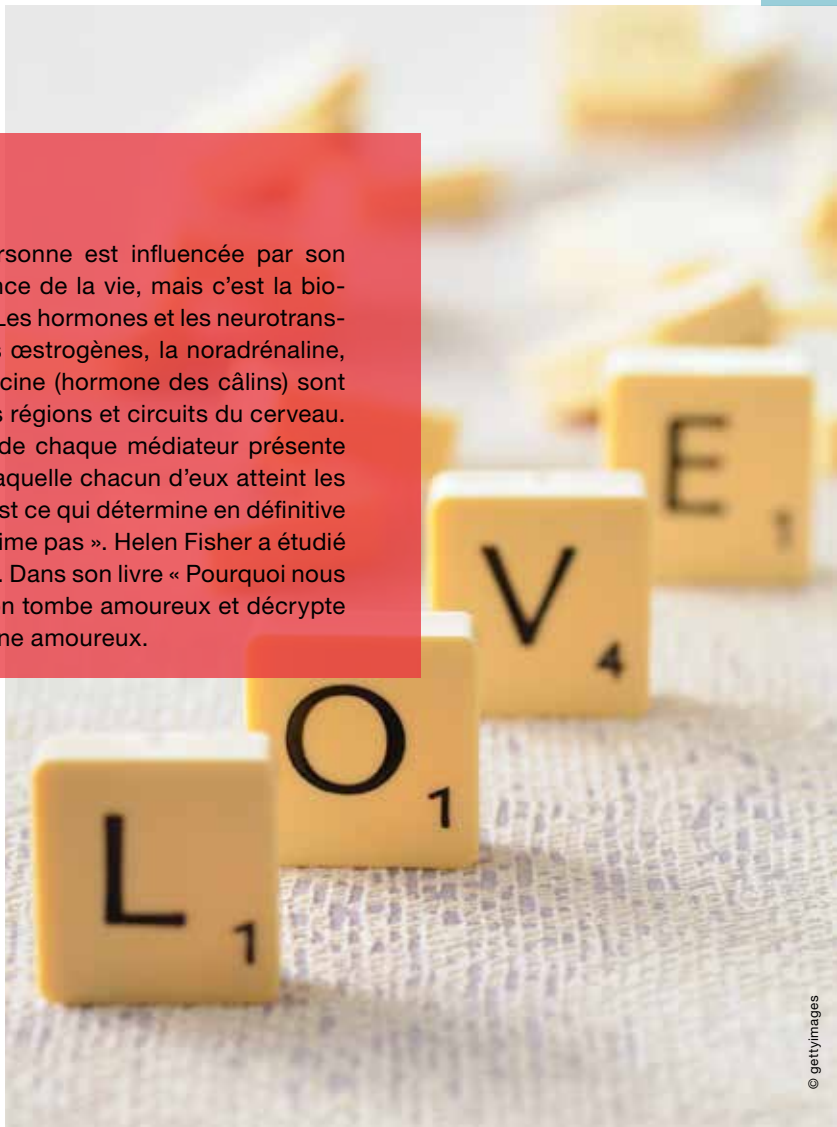
A lire

- Pourquoi nous aimons ? Helen Fisher, Robert Laffont 2006, ISBN 978-2-22110-518-4
- Le Guide des couples heureux, Gérard Leleu, Leduc.S. 2010, ISBN 978-2-84899-425-3

Suzana Cubranovic

L'amour, c'est...

…d'abord dans la tête. Chaque personne est influencée par son caractère, ses qualités, son expérience de la vie, mais c'est la biologie qui est responsable de l'amour. Les hormones et les neurotransmetteurs comme la testostérone, les œstrogènes, la noradrénaline, la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine (hormone des câlins) sont des médiateurs qui activent plusieurs régions et circuits du cerveau. Ce qui est décisif, c'est la quantité de chaque médiateur présente dans l'organisme et l'intensité avec laquelle chacun d'eux atteint les récepteurs des zones cérébrales. C'est ce qui détermine en définitive le comportement « j'aime » ou « je n'aime pas ». Helen Fisher a étudié l'amour d'un point de vue scientifique. Dans son livre « Pourquoi nous aimons ? », elle explique pourquoi l'on tombe amoureux et décrypte ce « cataclysme » qu'est le phénomène amoureux.



© gettyimages

Il faut trois à six mois pour passer de l'état amoureux à l'amour véritable.

Participez et gagnez !

Gagnez 1 des 10 Extrait Liposomal de Louis Widmer d'une valeur de CHF 57.–.

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **28 février 2014.** Le tirage au sort aura lieu le **13 mars 2014** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

Nom, prénom :

Adresse :

NPA, localité :

Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) :

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 28 février 2014.

		6	9	2	4	3		
			6		8			
9		5				6		2
4	5						6	8
6								4
2	3						9	7
5		1				9		3
			7		5			
		4	1	3	6	8		

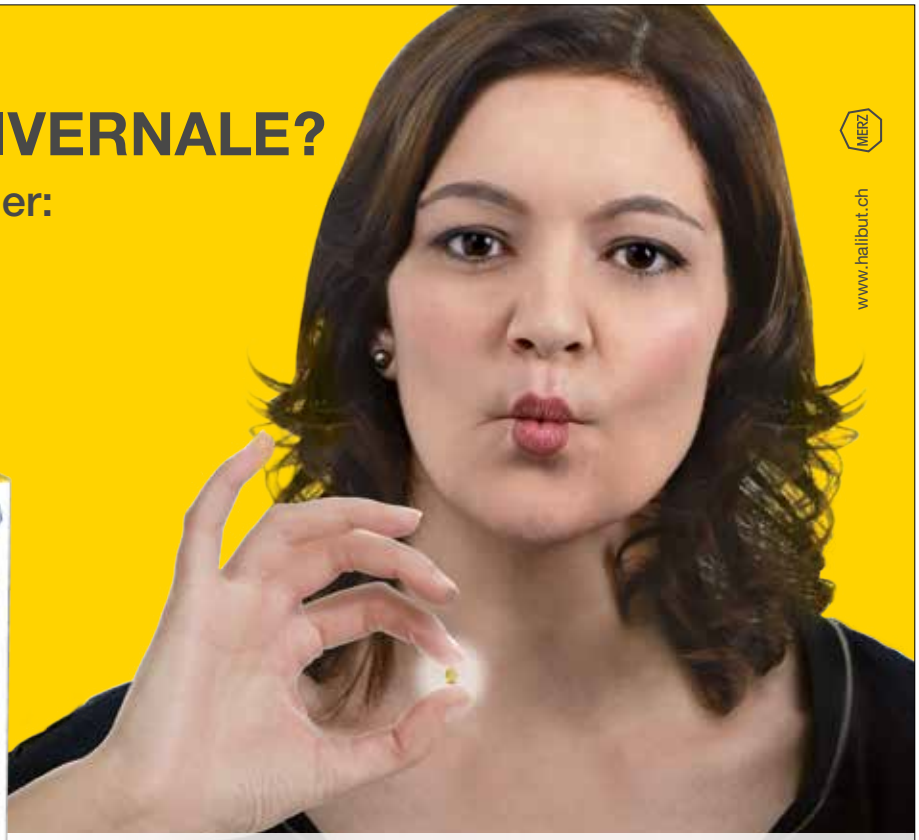
©Conceptis Puzzles

06010028664

Savez-vous jouer au SuDoKu ? Alors à votre crayon ! La règle est très simple : **remplissez la grille de telle sorte que chaque ligne, chaque colonne et chaque groupe de 3 cases sur 3 comporte une fois chaque chiffre de 1 à 9.** Inscrivez les chiffres suivants dans la grille : **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.**

PROPHYLAXIE HIVERNALE?

La force naturelle de la mer: HALIBUT® classic.



www.halibut.ch

Une gélule par jour couvre vos besoins en vitamines A et D.

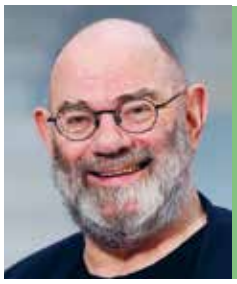
Disponible en pharmacie et droguerie.

© gettyimages

Retrouver son poids de forme

Pendant les fêtes, les plaisirs de la table ont empâté la silhouette. Le début de l'année est l'occasion idéale pour retrouver son poids de forme. Lisez les conseils de l'expert.

L'indice de Masse Corporelle (IMC) a été vivement critiqué et n'est plus considéré comme une mesure fiable du poids idéal. Quelles valeurs utilisez-vous pour définir un poids normal* ?
Dr h. c. Heinrich von Grünigen : L'IMC reste l'unité de mesure reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé pour calculer l'augmentation de l'obésité et du surpoids à l'échelle mondiale. Dans certains cas, la mesure individuelle du pourcentage de matière grasse dans le corps est plus significative. Nous préférons parler de poids de forme que de poids idéal. Beaucoup de gens sont légèrement en surpoids, mais ne présentent aucune maladie liée à leur embonpoint. On les appelle les « en-robés en bonne santé ». Tant qu'ils restent en dessous d'un IMC de 30, ils n'ont généralement aucun problème. Ce serait une erreur de paniquer et de suivre un régime « éclair » pour atteindre un IMC de 26. Chez les personnes âgées, le poids normal peut atteindre un IMC de 28.



Le Dr h. c. Heinrich von Grünigen sait bien ce que maigrir veut dire ; il en a fait l'expérience pendant de longues années. Le président du conseil d'administration de la Fondation suisse de l'obésité était, avant sa retraite, directeur de programme à la Radio Suisse. Son engagement de longue date en faveur de l'éducation sur l'obésité lui a valu un doctorat honorifique de la Faculté de médecine de l'Université de Zurich en 2011.

Pendant les fêtes, on ne compte pas les calories et les repas copieux se succèdent. Comment perdre en famille les kilos engrangés à Noël et au Réveillon ?
Surtout pas de « régime éclair » ! Une alimentation équilibrée de type « méditerranéenne » avec une teneur réduite en graisses et en calories est un choix plus

Suite en page 27

naturel
et
complet

naturellement
Bimbosan

swiss product
Bimbosan

aliments pour nourrissons
par amour pour votre enfant

l'unique alimentation Suisse individuelle pour bébés

Commandez maintenant vos échantillons gratuits
au N° 032 639 14 44 ou sur info@bimbosan.com

swiss product
Bimbosan
www.bimbosan.com

Important: Le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

«Maigrir est un plaisir»

Avec le nouvel InShape-Biomed® shake
au goût subtil de vanille sans lactose*

NOUVEAU

saveur
YAOURT À LA VANILLE
VANILLA-SHAKE

MAINTENANT ÉCHANTILLONS GRATUITS
Disponible dans les pharmacies participantes. Dans la limite des stocks disponibles.

sans lactose*, sans gluten

BioMed®

Biomed AG, 8600 Dübendorf
© 2013 Biomed AG. All rights reserved.

Substitut de repas pour contrôle du poids.
*teneur en lactose < 0.1 g /100 ml si préparé avec du lait délactosé

Suite de la page 25

Trouver son poids idéal n'est pas forcément contraignant

judicieux. Si l'on préfère, on peut aussi prendre un substitut équilibré plutôt qu'un vrai repas. Il s'agit de formules toutes prêtes qui consistent en mélanges nutritifs équilibrés, pris sous forme de shakes ou de plats cuisinés. Il peut également s'avérer utile de tenir un journal et le site www.moncoachingminceur.com est un bon outil pour le faire. On obtient aussi de bons résultats en évitant autant que possible les boissons sucrées et alcoolisées pendant un certain temps et en modérant sa consommation d'aliments sucrés.

Lorsqu'on maigrit, faut-il craindre l'effet yo-yo* tant redouté ? Comment éviter de reprendre les kilos perdus ?
En évitant une perte de poids trop rapide. La différence entre le nombre de calories nécessaires et l'apport calorique effectif ne doit pas être supérieure à 500 par jour, et il ne faut pas consommer moins de 1200 calories quotidiennement. De cette façon, le métabolisme et le corps peuvent se transformer et s'adapter en douceur. Et surtout, après avoir atteint le poids souhaité, il faut trouver un juste équilibre entre l'apport et la consommation d'énergie. Plus un régime est « extrême », plus l'effet yo-yo est marqué.

On lit et on entend souvent parler d'aliments « brûle-graisses »*. Quelle est leur réussite à long terme ?
Ce principe s'est imposé dans beaucoup de recommandations diététiques ; il consiste à éviter les grandes quantités de glucides le soir et à privilégier les protéines – sous forme de viande maigre ou de poisson – ainsi que les légumes. Cela améliore l'efficacité d'un régime hypocalorique, bien que les exceptions pour des raisons particulières soient possibles.

Ces derniers temps, on a beaucoup parlé de la chrononutrition. Comment cela fonctionne-t-il et quels résultats peut-on en attendre ?
Ce régime se base sur les intervalles de temps entre les repas. Il faut impérativement éviter les collations. Toutes les publicités enjoignant de combler un « creux » avec des bombes caloriques bourrées de graisses et de sucre sont désastreuses ! Car plus les intervalles entre les repas sont longs, plus le métabolisme puise dans les réserves de graisse. Mais les résultats obtenus sont très différents d'une personne à l'autre.

Pratiquez une activité physique pour augmenter votre dépense énergétique, mais allez-y progressivement pour éviter le surmenage.

En Suisse, près d'un quart des enfants et des adolescents est en surpoids. Quelles sont les meilleures stratégies pour les faire maigrir ou faire en sorte qu'ils ne grossissent pas ?
Sous réserve d'y être prédisposé, l'obésité infantile est généralement le résultat d'une mauvaise alimentation et du manque d'exercice. C'est pourquoi ce lien est expliqué aux mères dès leur grossesse. Les campagnes d'information dans les jardins d'enfants et les écoles sont indispensables, tout comme le fait de laisser une grande place à l'activité physique à travers les jeux et le sport. Les espaces de loisirs et les terrains de jeux ainsi que la sécurité sur le chemin de l'école doivent donc être aménagés en conséquence.

Adrian Zeller

*** Quelques notions pour perdre du poids**
- Poids normal : l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit le poids normal par un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 18.5 et 24.9.
- Effet yo-yo : il désigne la reprise rapide des kilos perdus après un régime, souvent plus élevée que le poids initial.
- Effet brûle-graisses : perte de poids rapide due à la consommation de certains aliments.

© gettyimages

Aide en cas
de maux de tête,
maux de dents et
douleurs dorsales

Veuillez lire la notice d'emballage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz, www.wild-pharma.com

Hémorroïdes
Symptômes

©2013 Biomed AG. All rights reserved.

Maintenant
se soigner à l'aide
de plantes

www.hemoclin.ch

Echantillon gratuit de lingettes humides Hemoclin disponible dans les pharmacies participantes. Dans la limite des stocks disponibles.

BioMed®
Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf

Pour le traitement et la prévention des troubles hémorroïdaires.

© gettyimages

D'où viennent les calculs rénaux ?

Les personnes concernées savent combien les calculs rénaux sont douloureux. Lorsqu'ils obstruent les voies urinaires, ils peuvent provoquer des infections voire une septicémie.

Environ cinq pour cent de la population souffre de calculs rénaux au cours de son existence ; il s'agit de cristaux, majoritairement composés de calcium ou d'oxalate de calcium, voire d'autres composants naturellement présents dans l'alimentation et éliminés dans les urines. Les petits calculs sont généralement évacués dans les urines sans que l'on s'en aperçoive. Les calculs plus volumineux peuvent stagner dans les reins, ou plus rarement, dans les uretères ou la vessie, où ils restent parfois silencieux pendant plusieurs années. De violentes crises de douleurs surviennent lorsqu'un calcul se détache et atteint les voies urinaires. Les calculs de moins de quatre millimètres de diamètre sont souvent éliminés naturellement. En revanche, les calculs plus volumineux non détectés blessent la muqueuse (d'où la présence de sang dans les urines) et obstruent le liquide urinaire, ce qui peut engendrer une pyélonéphrite ou des infections urinaires, alors considérées comme une urgence médicale. Le médecin cherche d'abord à soulager la douleur, puis détermine si le calcul peut être éliminé avec des médicaments qui élargissent le calibre de l'uretère ou dissolvent le calcul, ou s'il doit être retiré par intervention chirurgicale.

Les aliments riches en oxalate (épinards, bettes, blé, thé noir, cacao, vin blanc, betteraves, rhubarbe, cacahuètes, noix de pécan, ciboulette, persil, thé glacé, thé vert et café) favorisent la formation des calculs rénaux.

Il est conseillé aux personnes qui y sont sujettes de consommer ces aliments avec modération et de boire deux litres de liquide par jour (plus en cas de transpiration excessive), idéalement de l'eau minérale faiblement minéralisée ou des tisanes aux propriétés diurétiques issues de feuilles de bouleau, d'ortie et de prêle, en vente en vrac ou en sachets en pharmacie. Enfin, la pratique d'une activité physique régulière contribue à éliminer les cristaux avant leur transformation en calculs rénaux.

Savez-vous pourquoi ?

Vous vous interrogez depuis un certain temps sur l'activité du pharmacien ou sur un médicament, mais vous n'avez jamais vraiment eu l'occasion de poser ces questions, ou vous voudriez plus d'informations sur un thème de santé particulier ? Contactez-nous ! Nous nous ferons un plaisir de vous répondre par courrier de manière détaillée. De plus, des extraits de la réponse pourront être publiés de manière anonyme dans ce magazine.

Ecrivez-nous par e-mail à :
contact@feelgoods-pharmacies.ch
ou par courrier :
Winconcept SA, Feelgood's – Questions des lecteurs, Untermattweg 8, 3001 Berne

Toux sèche gênante ?

NeoCitran Antitussif – pour plus de calme en cas de toux.

Lorsque votre toux vous empêche vous et vos proches de dormir, vous voulez tout de suite une solution qui vous aide. NeoCitran Antitussif agit contre le besoin de tousser et vous soulage. Disponible en sirop, comprimés pour adultes et gouttes pour enfants.

Lisez la notice d'emballage.
Novartis Consumer Health Suisse SA

inshape biomed

Maigrir est un plaisir avec le nouvel inshape biomed.

Ce shake au goût subtil de vanille est un concentré de nutriments en poudre hyperprotéiné qui, dilué dans 200 ml de lait écrémé, donne une boisson nutritive diététique de 200 kcal par portion. Avec sa faible teneur énergétique, il aide à réduire l'apport calorique quotidien ainsi que le poids.

Biomed AG

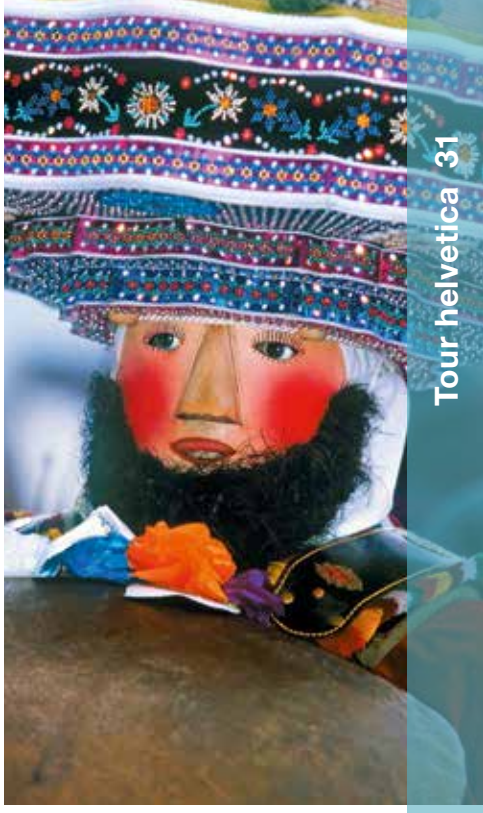
dermophil CRÈME LABIALE

La CRÈME LABIALE hydratante de dermophil nourrit et régénère les lèvres sèches et gercées.

Le beurre de karité et l'huile de macadamia ont un effet légèrement relipidant, le beurre de mangue et l'huile de canola nourrissent de façon intensive et le palmitate de vitamine A régénère les lèvres abîmées. La texture soyeuse assouplit les lèvres en douceur. dermophil – soin expert lèvres.

Melisana AG

© Archiv Appenzellerland Tourismus AR



En route pour le « silvester-chlausen »

Dans les campagnes de l'Appenzell Rhodes-Extérieures se déroule, le jour de l'ancienne Saint-Sylvestre, l'une des plus impressionnantes traditions hivernales de Suisse : le « silvesterchlausen ». Pour y assister, faites une croix dans votre calendrier le 13 janvier 2014.

Des spectateurs de toute la Suisse

La fête commence, selon les endroits, dès les premières heures du jour. Ils portent des costumes chamarrés, des masques et de splendides coiffes ainsi que des cloches, petites et grandes. On les appelle les « beaux », les « laids » et les « beaux-laids ». Et ils drainent chaque année, le jour de l'ancienne Saint-Sylvestre, entre plusieurs centaines voire milliers de spectateurs, venus de toute la Suisse et des pays voisins vers l'arrière-pays appenzellois. Les « silvesterchlausen » ont lieu chaque année le 13 janvier et valent la peine d'être vus, mais aussi entendus. Osez le déplacement à Appenzell Rhodes-Extérieures dans les communes de Urnäsch, Hundwil, Waldstatt et Schwellbrunn, pour vivre en direct cette incroyable tradition, authentique, rustique, tout simplement magnifique.

Costumes élaborés

Avec le « silvesterchlausen », le Nouvel An est célébré deux fois à Appenzell Rhodes-Extérieures. D'abord le 31 décembre, conformément au nouveau calendrier grégorien, puis le 13 janvier suivant l'ancien calendrier julien. Il s'agit d'une tradition hivernale typique du canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures, dont on retrouve la première trace écrite en 1663, lorsque l'Eglise se prononce contre les fêtes bruyantes de la Saint Nicolas, qui dégénèrent souvent en tapage nocturne. Mais en vain, car la coutume s'est maintenue jusqu'à aujourd'hui dans l'arrière-pays appenzellois. Les « schuppel », comme les indigènes les appellent, se retrouvent généralement aux premières heures du jour et en dehors du village avant de se rendre de maison en maison. Ils forment un cercle devant chaque maison puis entonnent une sorte de yodel, le « chlausezäuerli ». Les « beaux » chläuse se divisent en « wiiber » (femmes) et « mannevölcher » (hommes) et portent des coiffes richement ornées, représentant des scènes et des personnages folkloriques appenzellois sculptés et peints. Les chläuse « laids » portent un costume confectionné à partir de matériaux naturels tels que des aiguilles de pin ou de la mousse, ainsi que des masques effrayants. Les chläuse « beaux-laids » ont la même apparence, mais leurs costumes sont parés d'ornements et de bijoux. Après une gorgée de vin chaud et éventuellement une petite pièce, ils s'en vont sur un « säg Dank ond e guets Neus » (« merci et bonne année »).

Pour en savoir plus

www.appenzellerland.ch : Culture & Tradition, Us et coutumes, Silvesterchlausen

Suzana Cubranovic

Gage de sécurité pour les clients

Madame Matter est suivie par plusieurs médecins ; Monsieur Gerber se soigne souvent seul à l'aide de médicaments en vente sans ordonnance. Dans les deux cas, il est important que le pharmacien connaisse ses clients et leur situation personnelle.

Madame Matter consulte un cardiologue dû à des troubles du rythme cardiaque et son généraliste pour traiter ses rhumatismes ; elle voit aussi un diabétologue une semaine sur deux pour son diabète de type 2. Trois médecins lui prescrivent donc des médicaments. Au début, elle apportait toujours ses ordonnances à la même pharmacie, par habitude.

Elle apprécie la gentillesse des pharmaciennes qui lui font un brin de causette dès que possible. Depuis quelques mois, Madame Matter a une autre bonne raison de rester fidèle à sa pharmacie : un jour, le cardiologue lui a prescrit un nouveau médicament. Dans le cadre du contrôle de sécurité réalisé à la pharmacie lors de toute présentation d'ordonnance, la pharmacienne a vu que ce médicament n'était pas compatible avec celui que sa cliente prenait contre les rhumatismes. Cela aurait pu mal tourner pour la patiente. Heureusement, la pharmacienne n'a pas hésité à prendre contact avec son cardiologue, lui évitant un incident fâcheux.

Monsieur Gerber, lui, voit rarement le médecin. Sportif et en bonne santé, il est du genre à aller en pharmacie pour acheter un médicament en vente libre contre le rhume ou les maux de tête ; il y trouve aussi des compléments alimentaires et des produits dédiés au sport. Comme le pharmacien est lui aussi très sportif, les deux hommes se racontent parfois leurs aventures.

Un jour, Monsieur Gerber glisse incidemment qu'il se sent fatigué, cherche souvent son souffle et souffre de palpitations. Il accorde peu d'importance à ces symptômes, car « tout le monde peut avoir une baisse de régime ». Le pharmacien tend l'oreille et en déduit que Monsieur Gerber manque de fer. Cette carence a été facilement corrigée et Monsieur Gerber a vite retrouvé sa forme. Aujourd'hui encore, il remercie son pharmacien d'avoir été à son écoute.